



# Et liv med mindre alkohol

Gratis og anonym rådgivning til  
dig, der er nysgerrig på dine  
alkoholvaner.



## **Drikker du mere, end du har lyst til? Så kan du få gratis og anonym rådgivning hos Folkesundhed Aarhus.**

De fleste af os kender det. At være til en fest, en middag eller på stranden en sommerdag, og nærmest per automatik bliver alkoholen en del af fællesskabet. Alkohol er en del af vores sociale liv og for mange også en del af et ensomt liv.

Den virkelighed er vi alle en del af, så vi skal gøre en ekstra indsats for at drikke med omtanke. Det kræver, at vi er nysgerrige på vores alkoholvaner.

Med vejledning fra en sundhedsmedarbejder hos Folkesundhed Aarhus kan du blive mere bevidst om hvordan, hvornår og hvorfor, du drikker alkohol. Med udgangspunkt i dig og dine ønsker, finder vi ud af, hvor meget alkoholen skal fylde i dit liv. Du får redskaber til at kunne klare hverdagens udfordringer, og til hvordan du undgår at drikke mere, end du har lyst til – også på sigt.

Rådgivningen består af et anonymt samtale- eller kursusforløb på op til 5 mødegange.

Alle samtaler er fortrolige, så du kan med ro i maven tale med vores sundhedsmedarbejder.

Drikker du af lyst, af vane,  
af høflighed,  
for fællesskabets skyld,  
eller noget helt andet?



## Indledende samtale

Ved den første, indledende samtale taler vi om dine forventninger til forløbet, dine alkoholvaner og dit nuværende forbrug. Samtalen kan foregå fysisk eller over telefon.

Viser det sig, at du har behov for yderligere alkoholbehandling, hjælper vi dig gerne i kontakt med Rusmiddelcenteret.

## Individuelle samtaler

Vi tilbyder op til 5 samtaler. Samtalerne tager udgangspunkt i dig, og vi støtter dig i dine mål om at ændre alkoholvaner.

## Kursus

Kurset består af 4 mødegange, hvor du mødes med en mindre gruppe af andre, der også ønsker at ændre alkoholvaner. Til hver mødegang er der et oplæg samt tid til refleksion og sparring med andre.

## Hvad får du ud af forløbet?

- Du bliver opmærksom på dine alkoholvaner.
- Du får større forståelse for, hvorfor du drikker mere, end du har lyst til.
- Du bliver klædt på til at kunne leve et liv, hvor alkoholen ikke fylder mere i din hverdag, end du ønsker. Det kan fx være at udforske alkoholfrie alternativer.



## Det er nemt at komme i gang:

Du kan selv henvende dig til os, eller din læge kan henvise dig. Henvendelsen er uforpligtende.



Ring på tlf.

**41 85 77 61**

kl. 9 – 15 alle hverdage

eller send SMS med "samtale", så ringer vi dig op.



Send en mail til

**alkohol@mso.aarhus.dk**



Læs mere om forløbene på

**[folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/alkohol/](https://folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/alkohol/)**



AARHUS KOMMUNE

**Folkesundhed**

Folkesundhed Aarhus

